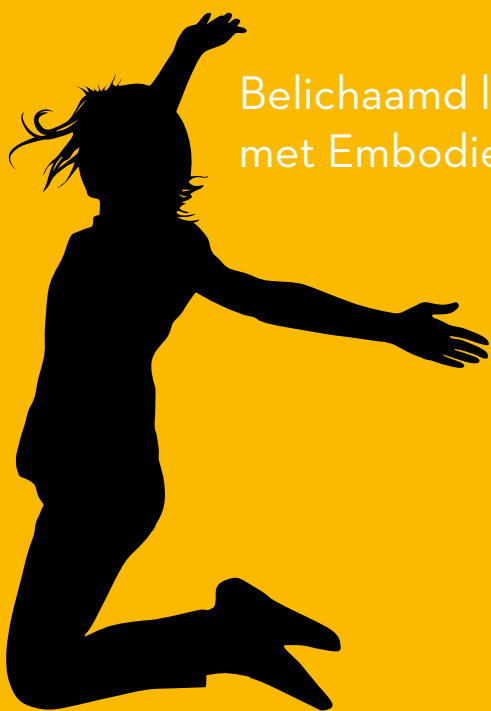


STERK
STAAN DOOR
FLEXIBEL
BEWEGEN



Belichaamd leiderschap
met Embodied Learning

PAULA KOLTHOFF

Boom

Paula Kolthoff

Sterk staan door flexibel bewegen

Belichaamd leiderschap met Embodied Learning

Boom

Inhoud

Voorwoord	5
Inleiding	13
Flexibiliteit in vogelvlucht	16
1 Flexibiliteit als noodzaak	19
Belichaamd leiderschap ontwikkelen	21
Flexibiliteit leidt tot wendbaarheid	24
Flexibiliteit leidt tot bewegingsruimte	24
Flexibiliteit leidt tot nieuwe inzichten	26
Flexibiliteit leidt tot relativering	27
Flexibiliteit leidt tot perspectiefverruiming	28
Je lichaam als leiderschapsinstrument	29
2 Je plek innemen	31
Oud roest sorteren	33
Drie belemmerende leiderschapspatronen	35
De Roos van Leary	40
Voorbij trauma	42
Leiderschap belichamen	44

3	Leiderschapskwaliteiten belichamen	47
	Kwaliteiten uitnodigen	49
	Nieuwe kwaliteiten ontwikkelen	52
	Zelfvertrouwen ervaren	53
	Draagkracht ontwikkelen	54
	Draagkracht en de leiderschapsassen	57
	Transgenerationele draagkracht herkennen	58
	Kwaliteiten van een belichaamd leider	59
4	En/en: werken met paradoxen	61
	Paradoxe krachten laten samenwerken	65
	Controle houden en loslaten	66
	Authenticiteit en erbij horen	68
	Lichte en donkere kanten	69
	Buitengesloten delen omarmen	71
5	Afstemming en compassie cultiveren	73
	Fysieke afstemming inzetten	75
	Signaalplekken ontdekken	76
	Van afstemming naar compassie	78
	Compassie geeft energie	79
	Model voor gezonde afstemming	81
	Bewuste afronding schept ruimte	83
6	Je perspectief verruimen	87
	Perspectieven in jezelf	89
	Perspectieven van anderen	94
	Perspectieven op een vraagstuk	100
	Ruimtebewustzijn: voorbij perspectieven	103

7 Stagnatie in beweging brengen	107
Schijnbare stilstand	109
Niet-weten	109
Vertrouwen op kansen	111
Drempeltijd	113
Diepere stagnatie in beweging brengen	114
Vergeving	114
Beweging in zakelijke situaties	115
8 Zichtbaar zijn	119
Zichtbaarheid als improvisatie	122
Belemmeringen	123
Zichtbaarheid oefenen	124
Energie opladen	126
Wezenlijk contact	127
Echtheid in contact	127
Zichtbaar maken wat er speelt	129
9 Tijd in beweging	131
Lineaire en cyclische tijdsbeleving	133
Adem en tijdsbeleving	135
Tijd in beeld brengen	137
Bewegen tussen verschillende tijden	138
De toekomst in beeld	140
Stilstaan in de tussentijd	141
Horizon verbreden	143
10 Polyvagale stressregulatie	149
De rijkdom van ontspanningspatronen	150
Ontspanning als fundament	151
Mentale ontspanning cultiveren	153

De polyvagale visie op stress	154
Polyvagale stressregulatie	158
Flexibiliteit van je zenuwstelsel	160
Gezond functioneren	160
II Bewegredenen	163
Contact herstellen met je lichaam	165
Subtiële sensorische waarneming versterken	167
Je vrijplaats bewonen	168
Lenig leiderschap ontwikkelen	170
Bewogen worden	170
Nawoord	173

'Our ability to remain stable, is ironically a measure of our flexibility.'

Nora Bateson

Inleiding

Lichaamsbewustzijn leert je sterk staan en soepel bewegen in situaties die je uitdagen. Hoe je stevig kunt staan heb ik in mijn vorige boek beschreven. Het boek dat je nu leest vormt een tweeluik met het vorige, en gaat over het trainen en versterken van je flexibiliteit. Beide boeken zijn afzonderlijk te lezen, ze horen bij elkaar als broer en zus, allebei uniek en tegelijk familie.

Stevig staan en flexibel bewegen zijn de pijlers van mijn trainingsmethode, die ik 'Embodied Learning' heb genoemd. Embodied Learning is het optimaliseren van je kwaliteit van aanwezigheid, aan de hand van lichaamsgerichte oefeningen. De methode leert je om aanwezig te zijn met je hele potentieel, ook in uitdagende situaties. Die kwaliteit van present zijn kun je trainen via lichaamsgerichte oefeningen en vervolgens inzetten op momenten die veel van je vragen.

Mijn vorige boek ging over sterk staan in uitdagende situaties, door bewustzijn van je lichaam. Het wekken en inzetten van je lichaamsbewustzijn verdiept je persoonlijke en professionele leiderschap. Het helpt om de meest complete,

realistische versie van jezelf te zijn, ten behoeve van je eigen balans en de evenwichtige begeleiding van anderen.

Stevig staan in intense situaties verscheen in februari 2021. Het schreef zichzelf in grote vaart, mijn vingers konden het tempo nauwelijks bijhouden. Het was in die lange warme zomer van 2020. Om tien uur 's ochtends plakten mijn vingers al aan de laptop. Gedurende drie maanden stond ik vroeg op en zwom tussen de middag, om daarna afgekoeld verder te schrijven aan een tafel in de tuin.

Als pionier in lichaamsgericht leren is het fascinerend om te merken hoe Embodied Learning op steeds meer plekken ingang krijgt. Eenmaal gepubliceerd vond het boek pijlsnel zijn weg naar leiders en begeleiders die hun werksituatie als intens ervaren: politiemensen, advocaten, artsen, vroedvrouwen. Begeleiders, opleiders en leidinggevendenden op zoek naar belichaamd leiderschap. Het boek is aanbevolen of verplichte literatuur bij diverse opleidingen. Mijn werk veranderde van een stroom in een waterval.

Er volgde een intens jaar waarin mijn werkwijze zich verdiepte en er een enorme inspiratie vrijkwam. Dat resulteerde in talloze nieuwe oefeningen en werkvormen. Al snel realiseerde ik me dat er een tweede boek moest komen. Sterk staan is essentieel voor (bege)leiders. Flexibel bewegen is een ander kernaspect van leiderschap. Een boom ontleent zijn kracht niet alleen aan stevig geworteld zijn, maar ook aan soepel bewegen in verschillende windrichtingen.

Vandaar dit boek: *Sterk staan door flexibel bewegen*. Een boek over belichaamd leiderschap door het trainen van je lichaamsbewustzijn. Zodat je vrij kunt bewegen en adequaat reageren in situaties die veel van je vragen. Het boek gaat over soepel leren schakelen, bijvoorbeeld tussen stress en ontspanning, eigenbelang en groepsbelang, zichtbaarheid en bescheidenheid, stilstaan en vooruitgaan, tussen je persoonlijk leiderschap en de wijsheid van de groep, tussen heden, verleden en toekomst.

Dit boek is geschreven in overgebleven losse uren in plaats van intensief achter elkaar, zoals de vorige keer aan die tafel in de tuin. Mijn persoonlijke omstandigheden zijn intussen drastisch veranderd, onder andere door de mantelzorg voor mijn ouder wordende ouders. Ik heb daardoor uitgebreid kunnen oefenen met flexibel schakelen tussen verschillende soorten activiteiten. Het boek kwam tot stand in wachtkamers, in de telefonische wachtrij van diverse zorginstellingen, op het perron en in de trein. Ik schreef zittend, stilstaand of in beweging, op papier, achter mijn laptop of sprekend in mijn dictafoon.

Je kunt de hoofdstukken los van elkaar of achter elkaar lezen, in elke gewenste volgorde. Ieder hoofdstuk bevat praktijkvoorbeelden, vragen waarmee je aan de slag kunt gaan en oefeningen om in je eigen praktijk in te zetten.

Beweeg je erdoorheen met souplesse!

Paula Kolthoff,
Driebergen, oktober 2024

Flexibiliteit in vogelvlucht

Hoofdstuk 1: Flexibiliteit als noodzaak

We komen regelmatig situaties tegen die ons talent voor soeplesse uitdagen. Flexibiliteit kun je trainen via lichaamsbewustzijn, zodat je zowel sterk kunt staan als soepel schakelen in lastige of veranderde situaties. Verbinding met je lichaam stelt je in staat om helemaal aanwezig te zijn en te navigeren tussen denken, voelen en intuïtie. Hierdoor ontwikkel je belichaamd leiderschap.

Hoofdstuk 2: Je plek innemen

Voorwaarde voor die kwaliteit van aanwezig zijn is het innemen van je eigen plek, zonder je groter of kleiner te maken dan je bent. Dat is een hele kunst, vooral in spannende of complexe situaties. In dit hoofdstuk lees je hoe je die plek kunt innemen en welke leiderschapspatronen daarin belemmerend kunnen zijn.

Hoofdstuk 3: Leiderschapskwaliteiten belichamen

Om meer flexibiliteit te ontwikkelen in je leiderschap kun je leren om diverse leiderschapskwaliteiten in jezelf aan te boren, zodat je deze kunt inzetten als de situatie daarom vraagt. Zelfvertrouwen en draagkracht zijn essentiële kwaliteiten voor belichaamd leiderschap. Ze helpen je om contact te maken met andere leiderschapskwaliteiten.

Hoofdstuk 4: En/en: werken met paradoxen

In ons leven en werk hebben we veelvuldig te maken met paradoxen. Dat zorgt voor een creatieve spanning die je kunt leren

benutten. Als je soepel leert bewegen tussen die schijnbare tegenstrijdigheden, integreer je ze in jezelf en je manier van werken. Die elasticiteit maakt dat je aanwezig kunt zijn op een manier die tegenstellingen combineert en waar nodig overstijgt.

Hoofdstuk 5: Afstemming en compassie cultiveren

Samenwerken vraagt niet alleen om cognitieve afstemming, maar ook verbinding op andere niveaus. Afstemming met je eigen lichaamssensaties zorgt ervoor dat je optimaal verbinding maakt, zodat je kunt werken met compassie. Van compassie krijg je energie die je kunt inzetten voor anderen, bijvoorbeeld in je werk met cliënten of in complexe teamsituaties.

Hoofdstuk 6: Je perspectief verruimen

Voor leiders en begeleiders is het cruciaal om je te kunnen inleven in andermans perspectief. Door te leren schakelen tussen verschillende gezichtspunten ga je de relativiteit zien van je eigen mening en ideeën. Die verdieping helpt om de visie en wijsheid van anderen mee te nemen in je kijk op, besluitvorming over en aanpak van vraagstukken.

Hoofdstuk 7: Stagnatie in beweging brengen

Stagnatie is geblokkeerde beweging die om actie vraagt. Via je lichaamsbewustzijn kun je stagnatie voorkomen, onderzoeken en oplossen. Verandering gaat vaak samen met perioden waarin niks lijkt te gebeuren. Dat kan ongemakkelijk zijn, maar het is geen stagnatie. Via lichaamsbewustzijn kun je bouwen aan een vertrouwensrelatie met het onbekende.

Hoofdstuk 8: Zichtbaar zijn

Als trainer, begeleider of leider is zichtbaarheid een thema waar je bewust of onbewust mee te maken hebt. Zichtbaar zijn roept bij de meeste mensen ongemak op. Wanneer je je comfortabel voelt met je zichtbaarheid kun je vrijer bewegen, zodat je wezenlijk contact maakt en je energie kunt opladen.

Hoofdstuk 9: Tijd in beweging

In dit hoofdstuk onderzoek je je relatie met tijd aan de hand van lichaamsgerichte oefeningen. Je leert je lichaamsbewustzijn in te zetten om je verhouding tot tijd te transformeren, zodat je niet langer wordt gestuurd door een gevoel van tijdgebrek, maar wendbaar leert bewegen in de tijd.

Hoofdstuk 10: Polyvagale stressregulatie

Fysieke en mentale ontspanning is een fundament van je eigen ontwikkeling en van de ontwikkeling van degenen die je begeleidt. De polyvagale visie op stressregulatie biedt daarvoor een interessante invalshoek. Door je stress te leren reguleren ga je soepel bewegen tussen verschillende staten van spanning en ontspanning, en cultiveer je gevoelens van veiligheid.

Hoofdstuk 11: Bewegredenen

Lichaamsbewustzijn brengt je in contact met je intrinsieke bewegredenen. Het laat je ervaren hoe het is om je niet te laten bepalen door wat je denkt of wat je altijd doet, maar je te laten bewegen door wat er hier en nu gebeurt. Door je lichaam als begeleidingsinstrument te trainen, ontwikkel je lenig en lichaamd leiderschap en inspireer je anderen om net als jij volledig aanwezig te zijn.

I Flexibiliteit als noodzaak

Op vrijdag geef ik een workshop ‘Stevig staan’. Aan het begin van de week laat een deelnemer weten dat ze niet kan komen, omdat ze naar een uitvaart gaat. Begrijpelijk. Woensdag belt een deelnemer dat ze afwezig is vanwege een zware verkoudheid. Jammer. Twee deelnemers uit hetzelfde team mailen op donderdag dat ze vanwege een acute crisis in de organisatie tot hun spijt eerder vertrekken. Kan gebeuren; ik pas mijn werkvormen aan zodat ze geschikt zijn voor een kleinere groep.

Op de dag van de workshop kom ik tijdig aan op de trainingslocatie. Iemand appt dat ze wegens vertraging van de trein tien minuten later komt. Niks aan de hand, we beginnen gewoon wat later, want het is prettig om allemaal tegelijk te beginnen. Even later laat een deelnemer weten dat ze al drie kwartier stilstaat met de auto wegens een ongeluk op de weg. Ik besluit het programma iets om te gooien zodat zij niet midden in een ontspanningsoefening binnenkomt.

In de lunchpauze krijgt een deelnemer een beker kokend hete thee over zich heen. Ze huilt. Twee deelnemers ontfermen zich liefdevol over haar met natte doeken en ijsblokjes. We bellen een taxi die haar gezwind naar de huisartsenpost brengt om de brandwond te controleren. Gelukkig valt het

mee, maar door de schrik ziet ze ervan af om 's middags deel te nemen.

Ik start de middag en draai de volgorde van de laatste twee trainingsonderdelen om, zodat de twee deelnemers die aangaven eerder weg te moeten, toch nog kunnen deelnemen aan de kernoefening van de dag.

Een onvergetelijke dag: voor alle betrokkenen een waardevolle oefening in flexibiliteit.

In je leven en werk doen zich regelmatig gelegenheden voor om je flexibiliteit te oefenen. Bijvoorbeeld wanneer dingen anders lopen dan je had gepland of gewenst. De realiteit laat zich niet altijd plooiën naar je ideeën, maar je kunt wel iets doen aan je beleving ervan. De kwaliteit van je aanwezigheid is daarbij je belangrijkste instrument: je mate van betrokken en aandachtig present zijn bij wat zich voordoet, waardoor een gepaste reactie vanzelf ontstaat. Die open, volledige manier van aanwezig zijn kun je trainen, zodat je zowel sterk kunt staan als soepel schakelen in lastige, complexe of veranderde situaties. Dit boek biedt verschillende perspectieven op het ontwikkelen van die elasticiteit.

Training van je souplesse is een prachtige combinatie met krachtig persoonlijk leiderschap. Sterk staan is natuurlijk een belangrijk aspect van je werk als leider of begeleider. Kwaliteiten en vaardigheden als koersvastheid, betrouwbaarheid, duidelijke kaders neerzetten, grenzen kunnen stellen, alertheid en krachtig optreden zijn heel waardevol in begeleiding. Daarnaast is het zinvol om bewust je flexibiliteit en wendbaarheid te trainen. Dit maakt het mogelijk om vrij en effectief te reageren in uiteenlopende situaties. Een

flexibele houding zorgt ervoor dat je bewegingsvrijheid toeneemt, waardoor je kunt handelen vanuit openheid, creativiteit en compassie.

Sterker en wendbaarder

Sinds een aantal jaren begeleid ik regelmatig groepen directeuren en bestuurders voor een leiderschapsacademie. In het begin trof ik onwennige mensen, die enigszins onwillig deelnamen en weinig in hun lichaam konden waarnemen. Inmiddels zijn zij benieuwd wat fysieke waarneming hun kan brengen. Ze hebben oprechte belangstelling voor lichaamsbewustzijn als manier om sterker en wendbaarder te staan in het werk, en beter in contact te zijn met zichzelf en hun vitaliteit.

Belichaamd leiderschap ontwikkelen

Als je krachtig én soepel aanwezig wilt zijn, is je hoofd als kompas niet genoeg. Sterk en lenig leiderschap is niet alleen gebaseerd op cognitie, maar ook op lichaamsbewustzijn. Verbinding met je lichaam stelt je in staat om te navigeren tussen denken, voelen en intuïtie. Het zorgt dat je in contact bent met je 'gut-feeling'. Leiderschap vanuit deze verbinding is wat ik 'belichaamd leiderschap' noem.



Soepel bewegen

Neem een lastig vraagstuk dat je bezighoudt. In plaats van erover te piekeren kies je voor een andere benadering en ga je tien minuten buiten lopen. Laat je gedachten even voor wat ze zijn en verplaats je aandacht zo veel mogelijk naar je lichaam. Onderzoek wat je allemaal kunt versoepelen terwijl je loopt. Loop zo soepel als je kunt. Niet alleen met flexibele tred, maar ook met soepele armbewegingen, een flexibele wervelkolom, ontspannen ogen in je kassen, je kaken los van elkaar en een vloeiende ademhaling. Is er nog meer wat je kunt versoepelen? Keer dan met je aandacht terug naar het vraagstuk dat je bezighield. Wellicht is het samen met jou in beweging gekomen.

Ons hoofd heeft overal een mening over, maar de rest van ons lichaam weet vaak heel direct waar de oplossing ligt. We hebben duizenden gedachten per dag, volgens sommigen zelfs tienduizenden, waarvan de meeste herhalend zijn en negatief over jezelf. Naast de feiten en oordelen die je hoofd produceert, is er waardevolle informatie in je lichaam die je kunt inzetten bij de vraagstukken die je tegenkomt. Onderzoek maar eens welke informatie je hart heeft over een lastige situatie zoals een zieke medewerker, een ingewikkelde coachee of een vraagstuk dat onoplosbaar lijkt. Als je voorbij je vaststaande opinies wilt kijken, heeft je lichaam de sleutel. Ik coachte een consultant die een opdracht had aangenomen waar hij zich heel onprettig bij voelde. Toen ik hem vroeg naar de fysieke plek van het ongemak zei hij dat hij er buikpijn van had. Tijdens de sessie onderzochten we de reactie

op de opdracht van zijn hoofd, hart en buik. Zijn hoofd vertelde hem dat hij het werk financieel nodig had. In zijn hart bleek hij loyaal te zijn aan de opdrachtgever, die hij graag wilde redden. Zijn buik vertelde hem echter dat hij het niet moest doen, omdat de opdracht hem niet paste. Uiteindelijk besloot hij zijn intuïtie te volgen.

We zijn voortdurend geneigd om onze gedachten meer te vertrouwen dan de rest van de informatie die we krijgen. Daardoor zijn we niet werkelijk in contact met wat er hier en nu gebeurt. We verkeren een groot deel van de tijd in een abstractie van de werkelijkheid. Lichaamsbewustzijn zorgt dat je met je aandacht terugkeert naar je directe ervaring, waardoor je je anders verhoudt tot het huidige moment. Op basis van die ervaring kun je fris en effectief reageren op wat zich voordoet, zowel in je binnenwereld als in de buitenwereld.

In de komende hoofdstukken vind je verschillende lichaamsgerichte oefeningen en praktische voorbeelden om je talent voor flexibiliteit te herkennen en trainen, waardoor je meer belichaamd aanwezig bent. Dat heeft grote voordelen voor je begeleiding. Flexibiliteit leidt onder andere tot meer wendbaarheid, bewegingsruimte, nieuwe inzichten, relativering en perspectiefferuiming, waardoor je meer opties hebt. Hierna vind je een aantal voorbeelden.

Flexibiliteit leidt tot wendbaarheid

Een soepele houding zorgt ervoor dat je met minder weerstand kunt meebewegen met wat er voorvalt. Souplesse is ruimte kunnen maken voor onverwachte situaties of andere ideeën. Het schept ruimte om adequaat te reageren op gebeurtenissen zonder vast te lopen in je gedachten. In complexe of tegenvallende situaties ben je beter in staat om je roer te wenden. Voorwaarde is wel dat je bewust door je heen hebt laten gaan wat er in jou wordt aangeraakt. Flexibiliteit komt voort uit erkenning daarvan. De trainingsdag die ik aan het begin van dit hoofdstuk beschreef, deed een flink beroep op mijn flexibiliteit. Ik stond even stil bij de lichamelijke sensaties die de verschillende veranderingen in mij teweegbrachten. Nadat ik de onrust in mijn buik en hartstreek had opgemerkt, kon ik verder. Ik introduceerde een loopoefening en deed zelf mee. Vervolgens kon ik me moeiteloos richten op het belang van de groep en hoe ik dat het beste kon dienen. Ik zorgde dat de dag niet stagneerde door de controle iets te laten vieren, mijn gevoel voor humor in te zetten en tegelijk besluitvaardig te reageren.

Flexibiliteit leidt tot bewegingsruimte

Flexibiliteit schept bewegingsruimte in vastgelopen vraagstukken. Je kunt stagnatie omzetten in ontwikkeling door beweging in te zetten.

Een crisismanager kwam bij mij voor coaching vanwege sombere gedachten rond zijn naderende pensioen. Voor hem was het moeilijk voorstelbaar hoe hij al die ‘vrije’ tijd op

een zinvolle manier zou doorkomen. Sinds zijn pensioen in aantocht was, had hij last van hoofdpijn en van kramp in zijn beenspieren. Hij vertelde dat hij zonder enige inspanning zware crises in organisaties kon begeleiden. ‘In dergelijke situaties ben ik lenig en kwiek van geest. Ik neem moeite-loos de juiste besluiten en je gelooft niet hoeveel er wordt gelachen in mijn werkkamer!’ Nu stond hij voor de moeilijke opdracht om flexibel mee te bewegen met een nieuwe levensfase. Wandelcoaching leek daarom vanaf het begin passender dan zittende coachsessies. We hebben gewerkt met de belemmerende leiderschapspatronen die ik beschrijf in hoofdstuk 2 en we hebben zijn situatie vanuit verschillende invalshoeken bekeken (zie hoofdstuk 6). Na drie sessies was zijn verkramping letterlijk en figuurlijk versoepeld.

Wandelen is een eenvoudige lichaamsgerichte manier om je houding ten opzichte van vraagstukken te veranderen en versoepelen. Geen wonder dat wandelcoaching de laatste jaren een enorme vlucht heeft genomen. Wandelen zet je letterlijk en figuurlijk in beweging. Dat geldt niet alleen voor de coachsituatie of andere tweegesprekken, maar ook in je eigen wandelingen. Tegenwoordig doe ik daarom veel van de voorbereidingen van mijn workshops lopend. Meestal loop ik een traject dat ik goed ken, met mijn aandacht losjes op het thema dat ik wil vormgeven. Dat helpt om nieuwe ideeën en werkvormen te genereren. De inhoud van dit boek is voor een deel lopend ontstaan.

Flexibiliteit leidt tot nieuwe inzichten

Een flexibele mentaliteit zorgt ervoor dat je openstaat voor verschillende uitkomsten van een gesprek, zonder daar van tevoren invulling aan te geven. Uit een open, soepele houding tijdens een gesprek, vergadering of teambijeenkomst ontstaan nieuwe inzichten. Een projectmanager die windmolens plaatst op zee, vertelde me dat hij vóór de start van een nieuw project altijd buitengewoon goed luistert naar alle betrokken partijen, omdat iedereen waardevolle informatie levert om het project te laten slagen. Vaak zit daar nieuwe informatie bij waaraan hij nog niet had gedacht. Hij zorgt dat hij een duidelijk beeld heeft van de wensen van de klant, de beschikbaarheid van schepen en materiaal, de talenten en meningen van medewerkers, de financiële kant van het project, de weersomstandigheden, de hoogte van de golven en de zeedieren ter plaatse, et cetera. Vervolgens bepaalt hij zijn strategie en ontwerpt hij een plan.

Een open houding kan in sommige gevallen leiden tot de pijnlijke conclusie dat de oorzaak voor een vastgelopen situatie te vinden is bij jezelf. In een aantal gesprekken kwam een bestuurder die ik coachte er geleidelijk achter dat ze door te vertrekken een essentiële bijdrage kon leveren aan een gewenste verandering in haar organisatie. Door haar starre houding hield zij onbedoeld een aantal veranderingen tegen. Haar vertrek bleek uiteindelijk de beste uitkomst voor alle betrokkenen, inclusief haarzelf.

Flexibiliteit leidt tot relativering

Flexibiliteit helpt om situaties te bekijken met relativering en humor. Lichtvoetige betrokkenheid zorgt dat je niet snel gevangen of ingezogen raakt in gebeurtenissen en ontmoetingen. Die onbevangen houding maakt dat je kwesties een onverwachte wending kunt geven. Van een hoge militair hoorde ik ooit dat hij in een langdurige, vastgelopen vergadering op het idee kwam om op de vergadertafel te gaan liggen en te doen alsof hij sliep. De hilariteit die ontstond wekte de flexibiliteit van het gezelschap en zette het gestrande overleg weer in beweging. Een dergelijke spontane reactie kan aanstekelijk werken op de mensen om je heen, ook in serieuze omstandigheden.

Humor is een geweldig instrument om verandering te bewerkstelligen. Je hebt er alleen toegang toe als je niet gevangen bent in een situatie, maar in staat bent om je talent voor flexibiliteit te verzilveren. In een stroeve teambegeleiding laat ik teamleden weleens hun weerzin uitbeelden ('Laat zien hoe jij je kont tegen de krib gooit'), waardoor er enorm wordt gelachen. Vervolgens ontstaat er ruimte voor het echte gesprek.

'morrel onze marmeren gedachten los
kietel ons ijzeren gelijk
bescherm ons met uw schaterlach'

Uit het gedicht *Erbarm u* van Joke van Leeuwen (2016)

Flexibiliteit leidt tot perspectiefferuiming

Training van je mentale lenigheid verruimt je perspectief. Wanneer je een onbeweeglijk standpunt inneemt, is het lastig om een belang te zien dat afwijkt van je persoonlijke mening of oordeel. Flexibiliteit haalt je uit je egocentrische zienswijze.

Andere perspectieven insluiten

Een leidinggevende binnen een zorginstelling vertelt tijdens de coaching dat er in zijn managementteam twee mensen zijn die uit een andere cultuur komen dan hijzelf. Deze mt-leden dagen hem telkens opnieuw uit om zich te realiseren dat je zaken van een heel andere kant kunt bekijken. Als hij die waarheid tot zich heeft laten doordringen, is hij bereid om in plaats van zich te ergeren, extra tijd in te ruimen om naar hen te luisteren. Hij realiseert zich dat zij spreken namens velen en ziet daar de waarde van in.

Een crisis of ongeluk kan uitnodigen tot verbittering als je blind staart op je eigen lijden, maar je kunt er ook door groeien en daarmee je persoonlijke lijden overstijgen. Een bijzonder voorbeeld hiervan vind ik Malala Yousafzai, die in Pakistan te maken kreeg met een aanslag op haar leven door de Taliban. Die gebeurtenis zorgde ervoor dat zij nog actiever werd als voorvechtster voor kinderrechten. Ze werd in 2014 de jongste winnares van de Nobelprijs ooit. Je kunt leren om breder te zien dan je eigenbelang, zodat je grotere belangen kunt dienen.

In hoofdstuk 6 lees je meer over het verruimen van je perspectief.

Je lichaam als leiderschapsinstrument

Lichaamsbewustzijn is een poort naar de ontwikkeling van je flexibiliteit. Embodied Learning gaat over verbinding met je lichaam en het waarnemen van je lichaamssensaties op ieder moment. Er zijn verschillende redenen waarom het belangrijk is om je lichaam als waarnemingsinstrument door en door te leren kennen.

1. Als trainer/begeleider kun je alleen diepgaand overbrengen wat je zelf belichaamt. Daarvoor is verbinding met je lichaam en het waarnemen van fysieke signalen essentieel.
2. Lichaamsbewustzijn verhoogt je sensitiviteit. Dat geeft je waardevolle informatie voor je begeleiding of coaching. Je weet bovendien beter welke waarnemingen van binnen-uit komen en welke informatie uit je omgeving komt. Dat helpt om je energie te managen.
3. Lichaamsbewustzijn verhoogt de kwaliteit van je aanwezigheid. Het zorgt dat je je plek kunt innemen (zie volgende hoofdstuk) en aanwezig kunt zijn met hoofd, hart en buik. Hierdoor ben je minder gefixeerd op jezelf, waardoor je meer dienend kunt zijn aan het leerproces van degenen die je begeleidt.

Souplesse

We toeren door Frankrijk op een racetandem. Mijn vriend heeft veel meer ervaring op de racefiets dan ik. Hij zit voorop en zorgt dat de versnelling steeds vrij licht staat. ‘Op souplesse bereik je meer dan op macht’, zegt hij tegen me. En: ‘Je draait soepeler op een lichter verzet.’ Die uitspraken blijven de hele vakantie in me rondzingen. Later denk ik er nog vaak aan, als ik voor een ingewikkelde groep sta of wanneer een lastig vraagstuk mijn pad kruist.



Onderzoeksvragen

- In hoeverre beweeg jij je soepel door je leven? Wat gaat vanzelf en waarmee ga je het gevecht aan? Waar zit je jezelf in de weg?
- Op welke terreinen zou je meer flexibiliteit willen ontwikkelen?
- Wat helpt jou om helemaal aanwezig te zijn?

Inspiratiebronnen

Newsweek (2020). Humans have more than 6.000 thoughts per day, psychologists discover. Geraadpleegd van www.newsweek.com/humans-6000-thoughts-every-day-1517963.

Hilde Backus (2021). *Wandelcoaching bij stress en onzekerheid*. Boom.

Joke van Leeuwen (2016). *Het moet nog ergens liggen*. Querido.

ONTWIKKEL JE TALENT VOOR SOUPLESSE!

Flexibiliteit is essentieel voor (bege)leiders. Een boom ontleent zijn kracht niet alleen aan stevig geworteld zijn, maar ook aan meebewegen met de wind. Lichaamsbewustzijn leert je om stevig te staan en soepel te bewegen in situaties die je uitdagen.

Sterk staan door flexibel bewegen gaat over het trainen en versterken van je talent voor souplesse. In je leven en werk heb je te maken met situaties die anders lopen dan je had gedacht of gewenst. Hoe kun je in deze omstandigheden fris, adequaat en vanuit compassie reageren? Lichaamsgerichte oefeningen kunnen je leren om de kwaliteit van je aanwezigheid te optimaliseren, zodat je sterk staat én wendbaar bent op momenten die veel van je vragen.

Dit handzame boek vormt een tweeluik met *Stevig staan in intense situaties*. Het biedt een schat aan informatie, praktijkvoorbeelden, oefeningen en inspiratie over soepel schakelen en flexibel bewegen. Direct toepasbaar voor trainers, coaches, begeleiders, opleiders, leidinggevenden en alle anderen die flexibeler willen leren omgaan met werk- en privésituaties.



Paula Kolthoff werkt als leiderschapstrainer, opleider en executive coach. Ze ontwikkelde Embodied Learning voor (bege)leiders. Deze lichaamsgerichte methode leert je om aanwezig te zijn met je hele potentieel, ook in uitdagende situaties. Haar trainingen worden gevolgd door professionals die stevig willen staan en flexibel willen bewegen in complexe situaties.

